



令和8年度

## 4月献立表 (小学校)

盛岡市学校給食センター

日曜	こんだて名	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
10 金	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			629 kcal
	キャベツメンチカツ		パンこ さとう しょうぶつ油 こむぎこ こめ油	ぶたにく とりにく	キャベツ	25.3 g
	すぎこんぶのにももの		こめ油 さとう	すきこんぶ あぶらあげ	ほししたけ にんじん こんにやく さやいんげん	23.1 g
	とんじる		こめ油	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく ごぼう だいこん にんじん しめじ こんにやく わさび	2.1 g
13 月	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			638 kcal
	ぎょうぎ		こむぎこ さとう しょうぶつ油 ごま油	ぶたにく とりにく だいず	キャベツ たまねぎ ほう	26.4 g
	じゃがいもとすぎこんぶのにももの		じゃがいも こめ油	ぶたにく すきこんぶ	さやいんげん	21.5 g
	マーボー豆腐		ごま油 かたくり	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほししたけ ほう	2.2 g
14 火	わかめごはん	○	こめ むぎ きよかまい みずあめ	わかめ		603 kcal
	かつおフライ		パンこ こむぎこ こめ油	かつお		27.8 g
	だいずもやしのナムル		ごま さとう ごま油		ほうれんそう だいずもやし こんにやく にんじん パプリカ にんにく	18.7 g
	さんさいいりごもくうどん		うどん	とりこ あぶらあげ	だいこん にんじん わさび ぶき みず ひめたけ ほししたけ まいたけ ごぼう	3.2 g
15 水	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			603 kcal
	ぶたにくのしょうがやき		さとう	ぶたにく	しょうが	25.1 g
	きりまじだいこんとらすのまよいため		ノエッグマヨネーズ ごま こめ油	しらす ひじき	きりだれだいこん こまつな	23.7 g
	ひきなじる			とうふ みそ	さんとう だいこん えのきたけ わさび	2.3 g
16 木	テーブルロールパン	○	こむぎこ さとう マーガリン ショートニング	だっしふんにゃう		725 kcal
	ハニーチキン		はちみつ	とりこ		26.4 g
	ポテのミートソース		じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ あおピーマン トマト	34.3 g
	おしむぎとくろまいのやさいスープ		おしむぎ くるまい	ベーコン	パプリカ にんじん もやし レタス	3.4 g
17 金	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			594 kcal
	とろこしんたつたあげ		でんぷん こめ油	にしん	しょうが	23.9 g
	くぎわかめのサラダ		ごま ごま油 さとう	くぎわかめ	アスパラガス もやし きゅうり にんじん	22.5 g
	はるキャベツのみそしる			あつあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ほう	2.3 g
	アセロラミニゼリー		さとう		アセロラ	
20 月	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			593 kcal
	とりこくのねぎしおやき			とりこ	ねぎ	32.4 g
	スタミナなっとう		ごま油	とりこ だいず なっとう	にんじん きりだれだいこん わさび しょうが	17.3 g
	チンゲンサイのスープ		はるさめ かたくり	なると とうふ	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	1.7 g
21 火	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			588 kcal
	きのこのしのだに		でんぷん パンこ さとう	とりこ あぶらあげ	しいたけ たまねぎ にんじん こんにやく しめじ	24.2 g
	しおこんぶあえ		オリーブ油 ごま油	ツナ こんぶ	にんじん えだまめ もやし キャベツ	17.1 g
	せんべいじる		かやきせんべい	あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ほししたけ わさび	2.6 g
<b>入学・進級お祝い給食</b>						
22 水	いろどりごはん	○	こめ むぎ きよかまい さとう		のぎわな あおじそ あかかぶ たいこん コーン きゅうり なす しょうが みかん にんじん	647 kcal
	しろみぎかなのフライ		パンこ こむぎこ でんぷん こめ油	ホキ		22.9 g
	たけのこのおかかいため		さとう ごま こめ油	かつおぶし	もやし たけのこ ひめたけ こまつな きりだれだいこん にんじん	19.4 g
	めかぶのみそしる			めかぶ とうふ みそ	はくさい ほししたけ わさび	2.5 g
	おいわいいちごクリームだいふく		もちこ さとう しょうぶつ油 でんぷん	とうこゆう かんてん	いちご	
23 木	コッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゃう		683 kcal
	やさいグラタン		ショートニング じゃがいも こめこ みずあめ しょうぶつ油 さとう	とうこゆう おから だいずこ	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	23.3 g
	すぎこんぶのサラダ		ごま さとう こめ油	すきこんぶ	キャベツ もやし パプリカ	28.9 g
	おまめのとうこゆうクリームスープ		じゃがいも	ベーコン しろインゲンまめ あおえんどうまめ ひよこまめ あかインゲンまめ とうこゆう	たまねぎ にんじん	3.5 g
24 金	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			644 kcal
	ほうれんそうオムレツ		しょうぶつ油 でんぷん	たまご	ほうれんそう	19.8 g
	パリパリあえ		さとう		だいこん なす れんこん しょうが しそ キャベツ きゅうり にんじん	22.6 g
	ポークカレー		こめ油 じゃがいも	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン プロقوقロー りんご	3.5 g



日 曜	こんだて名	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
27 月	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			736 kcal	
	ふたにくのからあげあまみそだいずかけ		でんぷん こめ油 さとう ごま	おたにく だいず みそ	にんにく	30.2 g	
	ふきのちゅうかいため		さとう ごま油		あかピーマン きんぴら しょうが	たまねぎ じゃがいも ほうろく	27.2 g
	ごまみそラーメン		ラーメン ごま	おたにく みそ	しょうが にんにく にんじん ほうろく	たまねぎ もやし コーン ねぎ	2.7 g
28 火	げんまいごはん	○	こめ げんまい きよかまい			593 kcal	
	たれつきにくだんご		ごま油 ごま たね油 パンこ さとう	とりにく おたにく だいずこ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	れんこん しょうが	26.4 g
	ぎりまじだいにんとどうのあえもの		さとう	なっとう かつおぶし	きりまじだいにん にんじん きゅうり		19.7 g
	こうやどうふのみそしる			こうやどうふ みそ	さんとうふ にんじん だいこん ねぎ		2.6 g
29 水	<b>昭 和 の 日</b>						
30 木	コッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゅう		630 kcal	
	ポークチャップ		さとう	おたにく	トマト	30.3 g	
	はるキャベツとあさりのスパゲッティ		スパゲッティ	あさり ベニゴシ	にんにく キャベツ あおピーマン	たけのこ	22.8 g
	しおポトフ		じゃがいも オリーブ油	とりこ	たまねぎ にんじん セロリー	アスパラガス パセリ	3.6 g
	きよみオレンジ					きよみオレンジ	

**今月の平均栄養価**

エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.1g 脂質 22.8g 食塩相当量 2.7g

アクセスはこちら

給食だより・献立表  
(盛岡市ホームページ)

\* 献立名の横に、その料理に使われている主な材料を書いております。(調味料は除く)

\* 下線がしてある食材は、盛岡市産または岩手県産を使用する予定です。

\* 使用食材にアレルギー品目【卵・乳・えび・かに・そば・落花生・くるみ】がある場合は、食材名を**太字**で表記します。

\* 都合により食材を変更することがありますので、ご了承ください。

\* 給食で使用するうどん・ひつつみなどの小麦製品は、同一製造ラインでそばを製造しています。

\* 給食で使用するちりめんじゃこやしらすは、エビ・カニの混ざる漁法で採取されています。

\* より詳細な献立表を必要とする場合は、配合組成表をお申込みください。

\* この献立表は、学校・家庭のみでご使用ください。

## かんたん給食のメニュー



日 曜	こんだてめい	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる
10 金	おかかおにぎり	○	こめ さとう	さば かつお のり	
	みかんクレープ		さとう こめこ だいず油	とうにゅう だいずこ	みかん レモン
13 月	こんぶおにぎり	○	こめ さとう	こんぶ のり	
	ぶどうゼリー		さとう		ぶどう
14 火	おかかおにぎり	○	こめ さとう	さば かつお のり	
	こめこのりんごタルト		こめこ さとう ショートニング しよくぶつ油 みずあめ	とうにゅう だいずこ	りんご
15 水	こんぶおにぎり	○	こめ さとう	こんぶ のり	
	いちごゼリー		さとう		いちご
16 木	プレーンパン	○	こむぎこ ショートニング さとう		
	ももゼリー		グラニューとう みずあめ だいず油		もも こんにやくこ